

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman. Salah satu pendidikan yang terkait dengan olahraga adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik. Bucher (1983:13) “menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan, yang mempunyai tujuan pengembangan warga secara fisik (jasmani), mental, emosional, dan tujuan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk merealisasikan tujuan tersebut”.

Menurut BSNP (2006:648) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui

aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Paparan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik / gerak untuk memperoleh berbagai pengalaman langsung, dimana aktivitas yang dilakukan mencakup kognitif, afektik, dan psikomotor anak.

## **2. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan**

Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani dan kesehatan maka tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian intergral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani.

Menurut BSNP (2006:684), mata pelajaran pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil. Serta memiliki sikap yang positif.

Dari tujuan pendidikan jasmani diatas dapat di simpulkan bahwasannya jika pendidikan jasmani memiliki banyak mamfaat bagi

peserta didik jika pembelajaran di laksanakan dengan sungguh-sungguh. Oleh sebab itu pendidikan jasmani untuk tingkat sekolah dasar di tuntut untuk melakukan proses pembelajaran yang baik dan benar sesuai dengan tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri

### 3. Atletik

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athon*" yang berarti "*kontes*". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama 776 SM. Induk organisasi untuk atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Sesuai SK Mendikbud No. 0413/U/87, Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah lanjutan tingkat atas. Manfaat olahraga atletik adalah menjaga kesegaran dan kebugaran tubuh, dengan berolahraga berarti menggerakkan semua anggota badan sehingga pernafasan menjadi lancar, juga untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi. Kegiatan atletik juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan.

Dari uraian pemahaman di atas olahraga atletik sangatlah penting untuk setiap siswa agar dapat melakukan aktivitas olahraga atletik dengan baik dan benar, namun dalam proses pembelajaran di sekolah

dasar atletik jarang di perlombakan namun lebih kepada proses belajar anak sehingga dapat melakukan aktivitas atletik dengan baik dan benar.

#### **4. Tolak peluru**

Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Meskipun termasuk nomor lempar, namun penyebutannya bukan lempar peluru tapi tolak peluru. Hal ini dikarenakan peluru tidak dilemparkan namun ditolakkan atau didorong dari bahu. Eddy Purnomo Dan Dapan ( 2011: 131) “menyatakan tolak peluru adalah suatu gerakan menolak suatu benda yang berbentuk bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari logam ( peluru ) untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Dari pengertian tolak peluru diatas menunjukkan bahwa peluru adalah suatu alat bundar yang terbuat dari logam, tembaga, atau kuningan yang memiliki berat tertentu yang pelaksanaannya harus ditolakkan dari bahu agar mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

#### **5. Teknik Tolak Peluru**

Teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil yang baik dalam suatu pertandingan maupun latihan. Menolak sejauh-jauhnya merupakan tujuan utama dari aktivitas tolak peluru. Untuk dapat menolak peluru sejauh-jauhnya harus menguasai teknik-teknik peluru yang baik dan benar. Menurut Jess Jarver ( 2009: 75) “teknik tolak peluru yang harus dikuasai meliputi : 1) cara memegang

peluru, 2) sikap badan pada saat menolak peluru, 3) cara menolakkan peluru, 4) sikap badan setelah menolak peluru, 5) cara mengambil awalan”.

## 6. Pengertian Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata “*medium*”. Secara harfiah, yaitu adalah “*perantara*” atau “*pengantar*”. Oleh karena itu media dipahami sebagai perantara atau pengantar sumber pesan dan penerima pesan. Media pembelajaran bisa dikatakan sebagai alat yang bisa merangsang siswa sehingga terjadi proses belajar. Sanjaya (2008) “menyatakan bahwa media pembelajaran meliputi perangkat keras yang dapat mengantarkan pesan dan perangkat lunak yang mengandung pesan”.

Media pembelajaran meliputi alat dan bahan untuk membantu penyampaian materi pembelajaran sehingga proses belajar mengajar. perangkat keras dalam sebuah media biasanya bersifat kongkrit memiliki bentuk dan media perangkat lunak biasanya tidak memiliki bentuk namun lebih kepada softfile maupun aplikasi multimedia yang digunakan untuk merangsang minat siswa dalam proses pembelajaran.

Media memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran yakni untuk menjelaskan hal-hal abstrak dan dapat mewakili guru sebagai alat komunikasi pembelajaran sehingga anak dapat mengalami pengalaman langsung dari proses pembelajaran yang berlangsung. Pada kenyataannya, memberikan pengalaman langsung kepada siswa bukanlah sesuatu yang mudah. Hal ini disebabkan karena tidak semua

pengalaman siswa itu sama dan langsung dapat di pelajari oleh siswa. Oleh karena itu media berperan penting dalam keberhasilan suatu proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Sutikno (2013) menyebutkan ada beberapa fungsi media penggunaan media dalam proses pembelajaran, diantaranya : 1) membantu mempercepat pemahaman dalam proses pembelajaran, 2) memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat verbalitas, 3) mengatasi keterbatasan ruang, 4) pembelajaran lebih komunikatif dan produktif, 5) waktu pembelajaran bisa dikondisikan, 6) menghilangkan kebosanan siswa, 7) meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari sesuatu, 8) melayani gaya belajar siswa yang beraneka ragam, 9) meningkatkan kadar keaktifan atau keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran.

Fungsi media pembelajaran sangatlah membantu pemahaman siswa terhadap suatu objek yang dipelajari. Melalui media pembelajaran siswa lebih memahami proses penyampaian materi yang diberikan oleh guru selain itu siswa tidak jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas maupun diluar kelas karena melalui media pembelajaran siswa dilibatkan secara aktif langsung dalam proses pembelajaran.

## **7. Pembelajaran Tolak Peluru Di Sekolah Dasar**

**SK** : 6. mempraktikkan berbagai gerak dasar peluru kedalam permainan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**KD** : 6.3 mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai sportivitas, kerjasama, peraya diri dan kejujuran.

**Materi** : Tolak peluru

### **a. Tolak Peluru**

Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Meskipun termasuk nomor lempar, namun penyebutannya bukan lempar peluru tapi tolak peluru. Hal ini dikarenakan peluru tidak dilemparkan namun ditolakkan atau didorong dari bahu. Eddy Purnomo Dan Dapan ( 2011: 131) “menyatakan tolak peluru adalah suatu gerakan menolak suatu benda yang berbentuk bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari logam ( peluru ) untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Dari pengertian tolak peluru diatas menunjukkan bahwa peluru adalah suatu alat bundar yang terbuat dari logam, tembaga, atau kuningan yang memiliki berat tertentu yang pelaksanaannya harus ditolakkan dari bahu agar mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

### **b. Teknik Tolak Peluru**

Teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil yang baik dalam suatu pertandingan maupun latihan. Menolak sejauh-jauhnya merupakan tujuan utama dari aktivitas tolak peluru. Untuk dapat menolak peluru sejauh-jauhnya harus menguasai teknik-teknik peluru yang baik dan benar. Menurut Jess Jarver ( 2009: 75) “teknik tolak peluru yang harus dikuasai meliputi : 1) cara memegang peluru, 2) sikap badan pada saat menolak peluru, 3)

cara menolakkan peluru, 4) sikap badan setelah menolak peluru, 5) cara mengambil awalan”.

## 8. Media Bola Gurita

Media Bola gurita merupakan media tiruan yang terbuat dari bahan utama bola plastik yang berukuran sedang menyesuaikan kebutuhan siswa. Kebanyakan anak sekolah dasar sudah tentu mengenal bola plastik dilingkungan sekitar tempat tinggalnya, karena bola plastik bukanlah hal yang baru bagi siswa maka hal ini cukup berpengaruh baik ketika bola plastik di padukan dengan bahan-bahan lain dan digunakan sebagai media pembelajaran. Dalam penggunaan media bola gurita ini untuk pembelajaran tolak peluru cukup bisa di perhitungkan dalam melakukan teknik-teknik menolak peluru disekolah dasar pada umumnya. Berikut penjelasan terkat alat dan bahan serta cara pembuatannya dari media bola gurita :

1. Alat : gunting, isolasi,tali pita berwarna
2. Bahan : bola plastik, kardus bekas, kertas origami
3. Cara membuat :
  - a. Bola plastik diberi lubang (kira-kira)
  - b. Potong-potong kardus lalu dimasukan kedalam bola yang sudah diberi lubang lalu tutup lubang menggunakan isolasi
  - c. Baluti bola dengan kertas warna lalu diisolasi dan kertas origami
  - d. Berikan pita pada bagian arah depan bola sehingga terlihat menyerupai gutita



## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Untuk memperluas pengetahuan tentang penelitian, maka ada beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa praktisi pendidikan diantaranya adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh sumarmi (2012) dengan judul “ peningkatan pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola plastik pada siswa kelas IV SDN I Jombor Kecamatan Jumo Tumanggung. Diperoleh bahwa penggunaan media bola plastik pada Pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bola plastik mampu meningkatkan keterampilan siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase rata-rata hasil penilaian pemahaman siswa (kognitif) selama siklus I dan siklus II. Pada siklus I rata-rata persentase mencapai 64% (baik). Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 82% (baik). Kriteria peningkatan rendah (*low gain*). Hasil pengamatan psikomotor selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I persentase rata-ratanya mencapai 55.% (baik). Pada siklus II, persentase rata-ratanya meningkat menjadi 82% (baik). Kriteria peningkatan unjuk kerja psikomotor adalah rendah (*lowgain*). Hasil pengamatan afektif selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata presentase mencapai 73% (baik). Pada siklusII prensentase rata-rata mencapai 86.50% (baik). Kriteria peningkatan pengamatan afektif adalah rendah (*low gain*). Hasil penilaian tanggapan/respon siswa selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata

presentase mencapai 85.33% (baik). Pada siklus II presentase rata-rata mencapai 89.08% (baik). Persamaan pada penelitian ini ialah menggunakan bola plastik namun subjek penelitian berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan Lilik Novita Prasetyanti (2013) dengan judul penelitian “ peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui modifikasi permainan media bola berekor pada siswaw kelas V SDN 2 Wadas Kabupaten Kendal pada tahun ajaran 2012/2013. Hasil yang diperoleh pada penlitian ini adalah Hasil *pretest* menunjukkan bahwa hanya 16% siswa mampu melakukan tolak peluru dengan benar. Dengan menggunakan metode latihan bertahap, hasil siklus I menunjukkan bahwa 67% siswa mencapai ketuntasan belajar, dengan siswa merespon positif pembelajaran melalui angket sebesar 75,58%. Hasil siklus II menunjukkan bahwa 92% siswa mencapai ketuntasan belajar, dengan siswa merespon positif pembelajaran melalui angket sebesar 88,83%. Karena persentase ketuntasan klasikal hasil belajar siswa melampaui 80%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan. Simpulan dan hasil penelitian ini adalah pembelajaran melalui modifikasi permainan bola berekor dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa kelas V SDN 2 Wadas. Persamaan penelitian ini yaitu menggunakan subyek penelitian yang sama namun penggunaan media tidak sama karena media sebelumnya bola berekor sedangkan peneliti menggunakan media bola gurita.

### C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dari kajian di atas adalah penerapan media bola gurita untuk meningkatkan hasil belajar atletik tolak peluru siswa kelas V SDN Ngenep 05 Karangploso Malang. Diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa

